



# План-конспект тренировки

Тренировочное занятие №2  
08 апреля 2026, 19:00



<b>Клуб / школа</b> <b>ФШ Арсенал</b>	<b>Тренер</b> <b>Щипов Алексей Николаевич</b>
<b>Команда</b> <b>Арсенал 2018</b>	<b>Место проведения</b> <b>Поле. ул, Никифорова, 19</b>
<b>К-во игроков</b> <b>15</b>	<b>Дата и время</b> <b>08 апреля 2026, 19:00</b>
<b>Продолжительность</b> <b>65 мин</b>	

## Тема

Изучение технического приёма "ложный замах"

## Цели

<b>Техника</b> Дриблинг	<b>Тактика</b> Завершение атаки при игре 1v1
<b>Фитнес</b> Развитие ловкости	<b>Ментальность</b> Развитие дисциплины

## Инвентарь

Мячи, конусы, фишки, манишки, ворота 3x2 м.

# 1. Динамическая разминка

Продолжительность: 7 мин

<b>Интенсивность</b> <b>Малая</b>	<b>К-во повторений</b> <b>1</b>
<b>Время работы</b> <b>7 мин</b>	<b>Пауза</b> <b>-</b>

Схема упражнения не добавлена.

## Описание

Выполнение беговых упражнений в двух колонах для активации и подготовки организма к тренировке.

## Тренерский акцент

1. Технически правильное выполнение упражнения
2. Соблюдение дистанции между игроками

## 2. Выполнение ложного замаха с ударом по воротам(изоляция)

Продолжительность: 15 мин

<b>Интенсивность</b> <b>Средняя</b>	<b>К-во повторений</b> <b>2</b>
<b>Время работы</b> <b>7 мин</b>	<b>Пауза</b> <b>1 мин</b>

Схема упражнения не добавлена.

### Описание

Игрок выполняет ведение на конусы в сторону ворот соперника. За 2-3 шага до конусов игрок выполняет ложный замах и подрабатывает мяч внешней стороной стопы под удар. После выполняет удар по воротам.

### Тренерский акцент

1. Правильное выполнение замаха
2. Минимальное кол-во времени между уходом в сторону и ударом

### 3. 1v1 с ударом по воротам без отбора мяча

Продолжительность: 20 мин

<b>Интенсивность</b> <b>Средняя</b>	<b>К-во повторений</b> <b>2</b>
<b>Время работы</b> <b>9 мин</b>	<b>Пауза</b> <b>2 мин</b>

Схема упражнения не добавлена.

#### Описание

1v1 без отбора. Задача игрока с мячом - забить ударом из-за штрафной. Задача защитника - заблокировать удар. Защитнику нельзя отбирать мяч. Игра прекращается если защитник коснулся мяча.

#### Тренерский акцент

1. Реагировать на движение защитника.
2. Минимальное время между подработкой мяча и ударом.

## 4. Свободная игра 5v5

Продолжительность: 20 мин

<b>Интенсивность</b> <b>Высокая</b>	<b>К-во повторений</b> <b>2</b>
<b>Время работы</b> <b>9 мин</b>	<b>Пауза</b> <b>2 мин</b>

Схема упражнения не добавлена.

### Описание

Свободная игра в футбол без ограничений. Если игрок использовал ложный запах и смог забить/отдать голевую передачу гол засчитывается за 2.

### Тренерский акцент

Обязательное использование ложного замаха в игре

### Комментарий тренера

Тренировка прошла согласно плану-конспекту. Всё было по таймингу. Технический приём использовался во время игры.  
Оценка за тренировку: 8/10